

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУ «Центр детского и

и подросткового питания» ГО г. Уфа

диетического питания» ГО г. Уфа

ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

Директор МАУ «Центр детского и подросткового питания» ГО г. Уфа

В.К.Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(сахарный диабет)

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1																	
№ рецепт.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе		45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99		
302	Каша гречневая вязкая с маслом		150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
401	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,02			
27,01	Сыр (порциями)		10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
282,08	Чай (6/сах)		200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Завтрак				21,8	26,25	38,17	474,56	0,35	3,54	184,03	1,84	138,73	319,98	108,94	4,53		
Обед																	
450,02	Суп картофельный с клецками		200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04			
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом		60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16		
470,13	Каша пшениная вязкая с маслом		150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05		
294,09	Компот из свежих плодов (6/сах)		200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед				15,84	15,23	61,04	446,23	0,36	15,25	240,65			174,51	3,54			
Итого за день				37,64	41,48	99,21	920,79	0,71	18,79	424,68	4,6	185,45	494,49	173,91	8,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14.11	Салат из свежих овощей	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22			
78.05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02			
284.1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
476.03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1			
38.01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64			
Итого за Завтрак			22,77	30,82	33,64	509,33	0,28	18,81	323,47	3,33	411,62	363,54	67,68	6,24			
Обед																	
129.27	Суп гороховый (сах.диабет)	200	7,35	3,73	17,48	133,4	0,29	3,32	474,59	1,69	44,97	91,67	38,12	2,43			
674.07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99			
294.09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88			
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед			21,3	18,56	58,85	487,68	0,63	37,71	508,12	5,51	88,15	294,26	97,24	6,2			
Итого за день			44,07	49,38	92,49	997,01	0,91	56,52	831,59	8,84	499,77	657,8	164,92	12,44			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1																
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
	Рыба припущенная		40	7,82	2,44		53,4				1,03	21,15		27,15		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
401	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)		10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
282,08	Чай (б/сах)		200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,01	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак				19,23	17,44	62,77	487,4	0,3	12,32	102,22			280,5		4,92	
Обед																
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах.диабет		250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами		45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
594,03	Каша перловая вязкая с маслом		150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
294,17	Напиток лимонный (б/сах) сах.диабет		200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед				21,06	23,31	50,4	495,56	0,31	11,91	825,04	4,88	75,88	335,42	82,98	3,92	
Итого за день				40,29	40,75	113,17	982,96				7,64	242,92		147,69		

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
227,17	Запеканка творожная (без муки и б/сах) сах.диабет	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02			
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11			
282,08	Чай (б/сах)	200															
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Завтрак			33,45	23,51	25,07	449,73	0,19	0,72	129,15	3,35	363,58	414,19	50,83	1,72			
Обед																	
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82			
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57			
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55			
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8											
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед			20,02	20,35	72,64	546,94	0,41	21,54	250,34	3,2	88,34	338,09	138,04	6,84			
Итого за день			53,47	43,86	97,71	996,67	0,6	22,26	379,49	6,55	451,92	752,28	188,87	8,56			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах) сах.диабет	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			16,76	22,92	47,22	465,19	0,37	4,49	119,84	1,43	397,1	323,78	93,14	2,77
Обед														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91	
233,27	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			24,21	23,43	74,67	605,35	0,39	14,76	383,59			282,53		4,71
Итого за день			40,97	46,35	121,89	1070,54	0,76	19,25	503,43	6,46	470,72	606,31	157,51	7,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
21,48	Макароны изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02					
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64					
Итого за Завтрак			11,86	19,85	56,91	457,52	0,24	14,91	131,84	1,68	196,4	187,85	39,65	4,45					
Обед																			
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7					
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63					
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58					
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9					
Итого за Обед			20,15	17,03	74,34	525,3	0,33	33,84	854,27	5,36	90,39	291,06	86,83	2,81					
Итого за День			32,01	36,88	131,25	982,82	0,57	48,75	986,11	7,04	286,79	478,91	126,48	7,26					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Р1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15			
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
Итого за Завтрак			17,83	15,28	57,72	446,44	0,34	17,45	76,79	1,93	164,3	158,24	106,82	6,05		
Обед																
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07		
233,54	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88		
470,4	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	150/5	4,31	6,23	24,94	173,2	0,16		1,13	2,31	13,07	87,48	31,3	1,04		
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			26,68	21,28	67,21	567,01	0,71	11,28	663,87	5,62	99,29	252,35	109,54	6,77		
Итого за день			44,51	36,56	124,93	1013,45				7,55						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
131,08	Плов из мяса птицы	160	13,45	16,19	32,43	328,68				3,49	19,85		37,1		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
284,1	Чай с лимонном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
	Итого за Завтрак		19,1	26,89	58,33	554,56	0,26	18,39	295,3			277,76		5,01	
Обед															
54,05	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
	Итого за Обед		22,27	21,7	78,76	593,09	0,4	10,72	725,16			277,67		3,07	
	Итого за День		41,37	48,59	137,09	1147,65				10,84	222,77		132,99		

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63		
138,3	Картофельное пюре	170	3,73	5,75	25,03	167,33				0,2	60,64		37,93			
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
Итого за Завтрак			17,66	13,84	48,84	394,69	0,44	48,04	466,44	3,42	110,66	278,34	84,95	5,36		
Обед																
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			16,14	18,75	50,96	437,9	0,34	24,87	386,25	4,07	76,13	210,5	117,85	5,56		
Итого за день			33,8	32,59	99,8	832,59				7,49						

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

[illegible]